

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДЕВУШКАМИ С СИНДРОМОМ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ХОЛОДА»**

Нарушения партнерских отношений в современных психологических исследованиях представлены как различные феномены, такие как межличностная зависимость (Дж. Уайнхолд), противозависимость (Г. Гиршфильд, О.С. Кочарян, Дж. и Б. Уайнхолд), страх психологической интимности (J. Catlett, R.W. Firestone), токсическая любовь (P. Melody) и т.д. Вместе с тем, в литературе показано (А.С. Кочарян, Н.Н. Терещенко, И.А. Бару, Т.С. Асланян, А.Ю. Доценко), что существует некоторое единое понятие, которое пытается охватить все возможные формы проблем в партнерских отношениях. Данное понятие было описано в работах А.С. Кочаряна и соавторов, как синдром / симптомокомплекс «эмоционального холода». Под синдромом «эмоционального холода» понимаются трудности в установлении и поддержании отношений психологической интимности.

Данный феномен является синдромом / симптомокомплексом поскольку включает в себя различные составляющие, например, к элементам структуры синдрома «эмоционального холода» относятся: слияние, близость, сепарация (И.А. Бару). Триангулярная эмоциональная структура синдрома состоит из «эмоциональности», «псевдоэмоциональности» и самого «эмоционального холода» (А.С. Кочарян, Н.А. Терещенко). Были исследованы четыре типа структурной организации синдрома: зависимый, контрзависимый, амбивалентный, нормативный или диффузный (Т.С. Асланян). Вместе с тем, особенности формирования и развития личности с синдромом «эмоционального холода» ранее не рассматривались.

В настоящем исследовании анализируется один из аспектов развития девушек с синдромом «эмоционального холода», а именно особенности ранних воспоминаний. В исследовании приняло участие 156 девушек от 18 до 24 лет, студентки 3го и 4го курсов высших учебных заведений г. Харькова. В качестве методов исследования была использована методика анализа ранних воспоминаний (W.R. Rule), угловой критерий Фишера.

В результате были получены следующие данные: для девушек с синдромом «эмоционального холода» характерны воспоминания связанные с одиночеством, болезнью/травмой, переживанием страха и обиды. Общая эмоциональная окраска воспоминаний негативная. Для девушек без синдрома «эмоционального холода» характерно участие мамы в воспоминаниях, рассказы о своих достижениях и победах, наличие подруг, общение с бабушками и дедушками, а также первый опыт общения с мальчиками (первый поцелуй и влюбленность) и переживание радости.

Результаты исследования могут быть применены в психокоррекционной работе с девушками с синдромом «эмоционального холода», которая должна учитывать, что именно характер терапевтических отношений может позволить девушке сначала в рамках психотерапевтического контакта преодолеть «эмоциональный холод», выстроить определенную субъективную модель «хорошего контакта», а затем перенести полученный опыт в реальную жизнь. Безусловно, клиент-центрированный подход предъявляет повышенные требования к личности психотерапевта и к его способности быть в контакте с чувствами и чувствами клиента, что накладывает определенные ограничения. Однако, по-видимому, именно этот подход имеет наибольший потенциал при работе с синдромом «эмоционального холода», т.к. без заданных четких ориентиров, не погружаясь в интеллектуальные казуистические интерпретации и не подстраиваясь под шаблонные техники, человек учится любить и быть любимым, находясь в очень близких, доверительных отношениях, называемых психотерапией.

Описанные в клиент-центрированной психотерапии факторы помогающего

поведення, такі як емпатія, конгруентність, емоціональне прийняття, представляються найбільш підходящими для роботи з девушками з синдромом «емоціонального холода», т.к. способують «погруженню» девушек в мир емоцій і навчають полагатися на власні почуття і емоції в міжособистісному спілкуванні.

**Л.М. Лисенко**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*  
**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЯК ПОКАЗНИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

Розвинений емоційний інтелект породжує вміння володіти собою, дозволяє управляти своїми емоціями і грамотно організовувати взаємодію з людьми. Емоційний інтелект об'єднує в собі здатності особистості до ефективного спілкування.

Дослідження емоційного інтелекту з'явилися в наукових статтях на початку 90-х років ХХ сторіччя. На сьогоднішній день розроблено цілий ряд моделей емоційного інтелекту (Р.Бар-Он, Д.Гоулман, Д.Карузо, Д.В.Люсін, Дж.Мейер, П.Селовей, та ін.), проведено дослідження його впливу на успішність в окремих видах діяльності (С.П.Дерев'янко, І.Є.Сгоров, А.С.Петровська та ін.), докладно обговорюється структура та методи вивчення емоційного інтелекту (І.Н.Андрєєва, Т.П.Березовська, О.І. Власова, Н.В.Коврига, Д.В.Люсін, М.А.Мануйлова, Е.Л. Носенко, І. В.Плужников, В.Д. Шадріков та ін.).

Основна ідея Д. Гоулмана така: існують різні види інтелекту, в тому числі емоційного, який може допомогти людині в різних сферах життя. З точки зору вченого, це інший спосіб бути розумним, що виражається в тому, як людина ставиться до себе і вибудовує взаємини з іншими. Автор виділяє чотири основних складових емоційного інтелекту: самосвідомість (self-awareness), самоконтроль (self-management), емпатія (empathy) і навички відносин (relationship skills). Людина, яка має високий рівень (емоційного інтелекту) приємна у спілкуванні, намагається уникати конфліктних ситуацій, самодостатня і незалежна, реалістично оцінює свої здібності. Згідно з визначенням Д. Гоулмана, емоційний інтелект – це комплекс навиків і здібностей в області розуміння, розпізнавання своїх і чужих відчуттів чи емоцій, а також в області контролю чи управління своїми переживаннями і почуттями інших людей (Гоулман Д., 2008).

Термін «емоційний інтелект» вперше використали американські психологи П. Селовей і Дж. Мейер для позначення особливого комплексу психічних властивостей, таких, як уміння розбиратися у власних почуттях, вміння регулювати власні емоції та емоції інших. П. Селовей, Дж. Мейер та Д. Карузо виходять з розуміння емоційного інтелекту як здатності сприймати, оцінювати і виражати емоції, розуміти їх і користуватися ними для особистісного зростання. Емоційний інтелект, на думку Дж. Мейера, П. Селовея і Д. Карузо включає 4 складові: 1) сприйняття та ідентифікація емоцій; 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності; 3) здатність розуміти, що виражає та або інша емоція, аналіз емоцій; 4) свідоме управління емоціями для особистісного зростання і покращення міжособистісних відносин (Вайсбах Х., 1998).

Одним з перших вітчизняних дослідників емоційного інтелекту був Д.В. Люсін, що представив двокомпонентну теорію цього феномену разом з М.О. Манойловою. Емоційний інтелект, за Д.В. Люсіном, визначається як здібність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити факт наявності емоційного переживання у себе або іншої людини; ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію випробовує він сам або інша людина і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, передусім, приглушати досить сильні емоції; здатна контролювати зовнішнє вираження